



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

İNCİKLİ ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI

2 su bardağı Nuh'un Ankara Vitaminli Arpa Şehriye
1 kg kuzu incik
1 su bardağı kavrulmamış badem içi
1 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı sıvı yağ
Defneyaprağı
Kekik
Tuz

İncik etleri, bir tencereye yerleştirilir. Defneyaprağı ve kekik eklenir ve üzerine 6 su bardağı su konulur. Kısık ateşte 35 40 dakika kadar pişirilir. Ateşten almadan 15 dakika önce arzu edildiği kadar tuz ilave edilir. Et piştikten sonra, bir süzgeç yardımıyla suyu süzülerek 3,5 bardak et suyu bir kenara ayrılır. 1 yemek kaşığı tereyağı ve 1 yemek kaşığı sıvı yağ bir tencerede kızdırılır. Arpa şehriye kızgın yağda altın sarısı renk alana kadar kavrulduktan sonra ayrılan sıcak et suyu ilave edilerek kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir. Bademlerin kabukları, sıcak suda birkaç dakika bekletilerek soyulur. Kabukları soyulan bademler, kalan 1 yemek kaşığı sıvı yağda kavularak pilava ilave edilir. Pilav incik etiyle birlikte sıcak olarak servis edilir. Bademlerin pilavın içinde daha yumuşak olması istenirse arpa şehriyeyle birlikte kavrulabilir.

